

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 卵とトマトのスープ



ジャガマーボー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちよう	10
赤ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 赤ピーマン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 5 水を加える。
- 6 材料が煮えたら調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつける。



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



じゃがいもを下ゆでします



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ジャガマーボーを作ります

卵とトマトのスープを作ります



若葉台小学校

の給食

7月

July

ごはん
牛乳
鶏ごぼうごはんの具
きゅうりの梅肉あえ
すましそうめん

すましそうめん		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		20
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		2
ごぼう	さががき	15
にんじん	せん	10
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		2.6
砂糖		1.2
酒		1.5
食塩		0.1
削り節・水		5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	うずら卵缶をザルにあける。
3	こまつなを切り、下ゆでする。
4	にんじんを切る。
5	しょうがをすり、汁にする。
6	そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
7	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
8	にんじんを入れ、調味する。
9	うずら卵を入れる。
10	そうめん・しょうが汁を入れる。
11	こまつなを入れる。

油揚げを熱湯に通し
油抜きします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



すましそうめん
を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



そうめんをゆでます



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



鶏ごぼうごはんの具
を作ります



横浜市立若葉台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

マーボーなす

にらたまスープ

●麻婆なす		●にらたまスープ	
豚肉（ひき）	15	木綿豆腐	20
乾燥大豆（粒）	2	鶏卵	15
なす	55	にら	5
米油	3	えのきたけ	5
ねぎ	10	しょうゆ	0.9
にんじん	10	酒	1
赤ピーマン	5	塩	0.65
しょうが	0.8	黒こしょう	0.02
にんにく	0.3	ごま油	0.3
米油	0.5	でんぶん	1
しょうゆ	3	チキンブイヨン	20
砂糖	0.9	水	95
赤色辛みそ	1		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.2		
ごま油	0.2		
でんぶん	1.5		
水	15		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

麻婆なす

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぶんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

にらたまスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあげる。
- 3 えのきたけ・にらを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水・チキンブイヨンを煮立て、えのきたけを入れる。
- 6 煮えたら調味し、豆腐を入れて、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、にら・ごま油を入れる。

にらたまスープを
作ります麻婆なすを
作ります



横浜市立若葉台小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちよう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。

野菜のスープ煮を作ります



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



メルルーサフライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



ブロッコリーをゆでます



横浜市立若葉台小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みそ汁



鶏肉のたつた揚げ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		65
しょうが		1
しょうゆ		3
酒		1
でんぶん		13
揚げ油(米油)		

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこんの皮をむきます

しょうがをフードカッターにかけます しぼってしょうが汁にします



調味料を量っておきます



鶏肉に下味をつけます



鶏肉にでんぶんをまぶして揚げます



みそ汁を作ります



横浜市立若葉台小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



野菜を切ります



いんげん豆をゆめます



サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します



こふきいもを作ります



作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイオン・カットトマトを入煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

ミネストローネを作ります



横浜市立若葉台小学校の給食

2019年



丸パン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1.1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

給食室の様子



作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



横浜市立若葉台小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮碗

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		17

かつおのごまみそあえの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



6月9日(火)

横浜市立若葉台小学校



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- コロケ
- ボイルド
キャベツ
- 卵とトマトの
スープ

